

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Menurut analisis penelitian dan temuan, sikap memaafkan dan kesejahteraan subjektif pada ODHA berkorelasi positif secara signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa semakin banyak pengampunan yang diberikan, semakin ODHA akan menerima keadaan mereka dan terus memperlakukan mereka yang telah berbuat salah dengan hormat. Alhasil, memaafkan dapat meningkatkan Subjective Well-Being dan membuatnya lebih bahagia menjalani hidup dan tangguh dalam menghadapi tantangan. Sebaliknya, semakin rendah tingkat pemaafan, semakin besar kemungkinan ODHA akan memendam kebencian terhadap orang yang telah berbuat salah dan menganggap dirinya tidak berguna. Ini akan mengurangi Kesejahteraan Subjektif, menyebabkan mereka lebih rentan terhadap kecemasan, kemarahan, dan ketidakpuasan dengan hidup mereka.

B. Saran

1. Bagi ODHA

Bagi ODHA, diharapkan dapat lebih meningkatkan *Subjective Well-Being* dengan cara menerima keadaan yang telah terjadi dengan lapang hati atau sabar, hilangkan sikap menghakimi diri sendiri atas kejadian buruk yang telah terjadi, hilangkan dendam terhadap orang lain yang telah dianggap berbuat jahat, dan lebih baik tidak menghindar atau tetap menjalin hubungan pertemanan dengan orang yang telah menyakiti diri, sehingga ketika ODHA mampu

memberikan pemaafan maka kehidupannya akan lebih sejahtera dan antusias menjalani kehidupan.

2. Bagi masyarakat

Bagi masyarakat, diharapkan untuk jangan mengucilkan ODHA, mulailah merangkul dengan memberikan motivasi tentang memaafkan diri sendiri maupun orang yang telah menularkannya, dan diharapkan jangan menghindari ODHA dengan alasan takut tertular karena jika hanya berteman maka tidak akan terjadi penularan, sehingga ketika masyarakat mampu untuk memberikan hal-hal tersebut maka dapat meningkatkan *Subjective Well-Being* pada ODHA karena merasa masyarakat mampu mendorongnya untuk tetap hidup bahagia.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk menggunakan elemen lain ketika mempelajari Kesejahteraan Subjektif untuk memperluas pengetahuan mereka, seperti self-efficacy, self-esteem, optimisme, self-control, extraversion, hubungan sosial yang positif, dan makna hidup. Ilmuwan masa depan mungkin juga berpikir untuk memanfaatkan orang dengan kondisi yang sama, sukarelawan lain, atau lokasi penelitian baru. Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif ODHA dengan menggunakan berbagai teknik, seperti menawarkan pengobatan eksperimental.